

Von Dr. Max Weitz.

Das Fleisch.

Das Fleisch enthält fast die Nahrungsstoffe aller animalischen Nahrungsmittel und ist daher für die Volksernährung das Wichtigste u. ter denselben. Seine hohe Bedeutung für die Volksernährung durch Professor Voit sehr überzeugend durch folgende Worte aus: „Fleisch macht Fleisch, giebt Kraft und Muskeln, und die Höhe des Fleischverbrauches giebt geradezu einen Maßstab für die Thätigkeit und die politische Bedeutung, wie den Wohlstand einer Nation. Wie die fleischfressenden Thiere an Muskelkraft und Schnellkraft der Bewegung in den pflanzenfressenden weit überlegen sind, so übertragen im Allgemeinen die vorzugsweise von Fleisch lebenden Nationen die von Pflanzen lebenden Völker an Thätigkeit und Ausdauer, an Muskel- und Nervenkraft.“

Die Hauptbestandteile des Fleisches sind außer den Knochen, welche ca. 10 Prozent des Gesamtgewichtes derselben betragen, Wasser, Fleischfaser, Fleischfaser und Fett, neben verschiedenen Salzen und leimgebenden Geweben. Im Fleische sind ferner verschiedene Eiweißstoffe vorhanden, von denen besonders das Fibrin und das Myosin, letzteres ist der Muskelzuckstoff, zu nennen sind. Diese Zusammenstellung, von welcher sowohl der Nährwert, als auch die Verdaulichkeit des Fleisches abhängt, ist sehr verschieden, nicht nur bei den fleischreicheren Thieren, von welchen wir uns nähren und bei denselben Thiere, je nach Rasse, Alter, Fütterung und dergl., sondern auch je nachdem das Fleisch von den verschiedenen Körpertheilen des betreffenden Thieres entnommen ist.

Das Fleisch jüngerer Thiere ist im Allgemeinen weicher, als dasjenige älterer, daher weniger nahrhaft, so zum Beispiel enthält das Kalbfleisch, ca. 80 pCt. Wasser, während das eines 2-jährigen Rindes nur ca. 60 pCt., und das eines gemästeten Ochsen sogar nur ca. 40 pCt. Wasser enthält. Diefem hohen Wassergehalt verbandt das Kalbfleisch auch den Namen „Halbfleisch“, welches es im Volksmunde erhalten hat. Aber es darf nicht unterschätzt werden, daß bei jungen Thieren auch die Fleischfaser viel zarter und leichter verdaulich ist, als bei älteren Thieren, weil sie dünner, weicher und feuchter ist, als jene, und gerade diese Weichheit der Fleischfasern bedingt den Nährwerth des Fleisches, weshalb man dieselben auch bei älteren Thieren künstlich mache zu machen versucht, sowohl durch längeres Liegenlassen des Fleisches an der Luft, als auch durch die Einwirkung einer Säure auf dasselbe, und zwar der sogenannten Fleischsäure, welche sich durch Fermentation des Fleisches bildet. Diese Säure bildet sich unter Umständen auch schon bei Schweinen des Thieres, zum Beispiel durch geringe, andauernde Bewegung, daher kommt es, daß aus das Fleisch des Wildpreys, bei dem kurz vor dem Tode geschlagen Thiere müder erscheint, als das der geschlachteten Thiere, weil diese Fleischsäure, welche sich bereits vor dem Tode des Thieres durch das Hegen des Fleisches gebildet, auch nach dem Tode auf die Fleischfaser einwirkt. Fütterung und Pflege des Thieres wirken ganz besonders auf die Fleischfaser ein, da durch fortwährende Anstrengung der Muskeln, wie z. B. bei Jagdhunden, die Fasern härter, zäher und dadurch schwerer verdaulich werden, als bei dem Weidvieh, welches derartigen Anstrengungen nicht ausgesetzt ist.

Der nahrhafteste und gleichzeitig der am leichtesten zu verdauliche Bestandtheil des Fleisches ist der zwischen den Fleischfasern sich befindende Fleischsaft, den wir durch Auspressen des rohen, frisch geschlachteten Fleisches als eine wässrige, rothe Flüssigkeit erhalten, und der die Eiweißstoffe, wie die Salze des Fleisches gelöst enthält. Als Nahrungsmittel hat der Fleischsaft aus verschiedenen, rein praktischen Gründen keine Bedeutung, wohl aber dient er unter Zusatz von Fett und Kochsalz, als vorzügliches Stärkungsmittel für Kranke.

Auch vom Fettgehalte des Fleisches hängen Nährhaftigkeit und Verdaulichkeit desselben ab, und zwar erhöht der größere Fettgehalt die erstere, verringert aber die letztere dadurch, daß er das Fleisch im Magen einfließend vor der Einwirkung der Verdauungssäfte schützt. Wie sehr dieser Fettgehalt des Fleisches künstlich durch eine geeignete Fütterung und Pflege des betreffenden Thieres erhöht werden kann, ist genügend bekannt, ich erinnere dafür nur an das Weidvieh, Stoppfäule und dergl. In Bezug auf die die Verdauung erschwerende Wirkung sind aber die verschiedenen Verhältnisse einander nicht gleich, sondern die weichen den härteren vorzuziehen; die Weidvieh, weiches „hart“ hingegen hier einzig und allein vom dem Schmelzpunkte der betreffenden Fette ab und mir werden in dem hiesigen Bericht Schmelzpunkte unter unserer Fütterung liegen, wie ich namentlich, wie z. B. das Gänsefett, Hühnerfett und die Butter, während andererseits Stoppfäule und Hammelfett, deren Schmelzpunkt über unserer Körpertemperatur liegt, hart zu nennen sind. Wir genießen im Allgemeinen nur das Fleisch der Pflanzenfresser, besonders des wiederkehrenden Sauwirthes und dasjenige der Vögel und Fische; alle diese Fleischarten haben qualitativ fast dieselbe Zusammenstellung, zeigen aber quantitativ wie auch im Geschmack sehr wesentliche Unterschiede. Keiner gestattet es der Raum hier nicht, auf diese Unterschiede näher einzugehen, aber als sehr wichtig für die Volksernährung darf nicht unerwähnt bleiben, daß das Borwirth, welches gegen das Fischefleisch besteht, ein durchaus unbedenk-

Erfahrungen einer Gesellschaft.

Von dem Englischen von G. S. G.

„Ja, sagte meine Wirthin, indem sie zum Fenster hinaussah, um mich nicht ansehen zu müssen, für Sie ist schon das Zimmer zu klein, um Sie und Ihren Bruder im dritten Stock erwidern können.“

„Im dritten Stock!“ rief ich betroffen, „wer sagt denn, daß ich dahin ziehen will?“

„Im zweiten Stock, Ihre Nachbarn möchten Ihre Stübchen als Schlafzimmer haben und da —“

„Aber, ich verstehe — Sie kündigen mir also?“

„Nun ja, Fräulein, wenn Sie es so nehmen wollen.“

„Gut, Frau Werner,“ fiel ich ihr ins Wort, ich werde ja wohl auch anderswo ein Zimmer finden.“

„Schön,“ sagte sie gleichgültig, „ich will zu Hause und überließ mich meinen Gedanken und meinen —“

„Schön,“ sagte sie gleichgültig, „ich will zu Hause und überließ mich meinen Gedanken und meinen —“

„Schön,“ sagte sie gleichgültig, „ich will zu Hause und überließ mich meinen Gedanken und meinen —“

Ueber die ehelichen Verhältnisse in Kamerun.

erschließt Dr. M. Wagner in seinem „Kamerun“ wie folgt: „Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

Die Ehe.

erschließt Dr. M. Wagner in seinem „Kamerun“ wie folgt: „Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

Die Ehe.

erschließt Dr. M. Wagner in seinem „Kamerun“ wie folgt: „Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

Die Ehe.

erschließt Dr. M. Wagner in seinem „Kamerun“ wie folgt: „Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“

„Nach dem Reichthum des Mannes richtet sich die Anzahl der Frauen, die er besitzt.“